

Согласовано:

Директор

Светлана Самсонова Е.А.

Утверждаю:

Директор ООО «Общественное питание»

М.Л.Фомин



Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков, обедов 12 лет и старше

сезон: лето

Источник рецептуры: Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III
Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН
ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ,
ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.

МЕНЮ

Школы 12 лет и старше

1 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	9,25	3,65	9,45	2,01	48,25	267,82
2/13	Хлеб с сыром	50/10	7,37	3,95	4,4	0,41	21,11	156,1
	Хлеб ржаной	50	2,64	0	0,48	0,48	16,68	88,53
ТТК	Яйцо вареное	40	12,23	12,23	4,45	0	16,68	76,35
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,6	2,1	0	12,35	107,25

Итого за 'Завтрак'

600 34,09 22,42 20,88 2,9 115,07 696,05

Обед

ТТК	Кукуруза отварная	100	1,08	0	0,2	0,2	5,1	42,35
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	300/5	3,67	2,32	3,36	3,21	25,87	188,25
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,35	0,04	3,65	0,99	42,53	220,72
ТТК	Котлета из мяса свинины в соусе	70/30	12,3	11,2	26,3	0,95	6,85	307,58
	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,38
-	Хлеб пшеничный	60	3,98	0	0,52	0,48	26,38	134,34
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0	0,48	0,48	16,68	88,53

Итого за 'Обед'

995 24,04 9,82 30,57 3,97 107,18 1068,15

Итого за день

1595 40,67 16,13 42,07 6,19 187,36 1764,2

МЕНЮ

2 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

Завтрак

7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	250	6,25	3,35	8,75	0,45	39,98	262,73
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0	0,48	0,48	16,68	88,53
-	Масло сливочное	15	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,06
-	Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
31/10	Чай с молоком	200	1,5	1,42	1,59	0,02	15,14	126,35

Итого за 'Завтрак'

565 14,32 4,85 19,57 2,45 98,58 777,01

Обед

-	Икра кабачковая	100	0,86	0	0,07	0,07	3,65	15,61
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	305	2,65	1,2	6,15	5,68	21,03	157,41
18/7	Тефтели рыбные в соусе	100	10,02	8,23	7,02	2,21	10,02	174,72
3/3	Картофельное пюре	180	4,21	1,35	4,65	1,12	26,35	159,1
-	Хлеб пшеничный	60	3,98	0	0,52	0,48	26,38	134,34
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0	0,48	0,48	16,68	88,53
	Фрукт	230	0,8	0	0	0	22,6	97
-	Напиток Витоска	200	0	0	0	0	18,95	107,55

Итого за 'Обед'

1195 21,65 9,58 18,89 10,04 145,66 934,26

Итого за день

1755 35,97 14,43 38,46 12,49 244,24 1711,27

МЕНЮ

3 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,12	4,26	6,86	0,65	18,95	172,1
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,77
1/13	Батон с маслом	50/10	3,23	0,07	6,42	0,38	19,65	150,9
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0	0,48	0,48	16,68	88,53
-	Яйцо вареное	40	12,23	12,23	4,45	0	16,68	76,35
Итого за 'Завтрак'		600	27,86	19,46	21,55	2,11	98,17	622,65
Обед								
	Огурец свежий	100	1,36	0	0	0	8,35	15,6
2/2	Борщ со сметаной	305	1,71	0	8,2	4,17	10,17	204,75
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	15,36	13,21	11,49	1,65	9,26	208,38
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,65	0,055	4,21	0,68	40,65	236,09
3/10	Компот из яблок с апельсинами	200	0,29	0	0,16	0,16	15,17	60,14
-	Хлеб пшеничный	60	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0	0,48	0,48	16,68	88,53
Итого за 'Обед'		995	29,32	13,26	24,87	7,47	123,73	925,44
Итого за день		1595	57,08	32,72	46,42	9,58	221,9	1548,09

МЕНЮ

4 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	200	13,55	12,11	11,56	2,98	18,23	224,25
-	Помидор	50	0,43	0	0,09	0,09	2,36	12,85
ТТК	Булочка	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	88,53
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,6	2,1	0	12,35	107,25
Итого за 'Завтрак'		550	23,73	14,71	15,85	5,17	80,44	567,64
Обед								
32/10	Салат из капусты с маслом раст	100	1,23	0	4,53	4,53	8,26	91,56
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,56	0	2,35	2,54	24,12	152,65
4/9	Плов из мяса кур	250	21,65	16,98	16,98	3,84	43,12	529,65
-	Хлеб пшеничный	60	4,25	0	0,42	0,42	28,35	134,34
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0	0,48	0,48	16,68	88,53
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,38
Итого за 'Обед'		960	34,33	16,98	24,96	11,81	141,13	1083,11
Итого за день		1510	58,06	31,69	40,81	16,98	221,57	1650,75

МЕНЮ

5 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
2/5	Запеканка рисовая с творогом	200	15,06	9,85	8,86	2,23	48,62	341,8
-	Молоко сгущенное	30	4,02	4,02	5,36	0	28,65	95,22
29/10	Чай с молоком	200	1,5	1,42	0,02	0,02	15,14	126,35
-	Батон с сыром	50/15	6,21	0	2,68	1,5	35,15	186,25
-	Фрукт	240	1,8	0	0,6	0,6	46,62	135,3
Итого за 'Завтрак'		735	28,59	15,29	17,52	4,35	174,18	884,92
Обед								
-	Помидор	100	0,98	0	0,18	0,18	5,25	25,4
16/2	Суп картофельный с бобовыми и гречками	300/10	6,21	0	6,32	6,32	25,12	196,86
40/8	Фрикадельки из мяса тушеные в соусе	70/30	15,2	12,85	22,54	1,21	10,25	289,22
3/3	Картофельное пюре	180	4,25	0,88	4,25	0,98	28,35	159,1
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	107,5
-	Хлеб пшеничный	60	3,98	0	0,52	0,48	26,38	134,34
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0	0,48	0,48	16,68	88,53
Итого за 'Обед'		1000	33,49	13,73	34,39	9,27	126,63	1000,95
Итого за день		1735	46,83	22,61	51,91	13,62	300,81	1885,87

МЕНЮ

6 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,65	3,35	9,21	3,25	38,25	257,01
ТТК	Булочка	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
2/13	Хлеб с сыром	50/10	7,98	4,27	4,76	0,44	22,86	169,12
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37
Итого за 'Завтрак'		560	23,62	34,08	18,68	5,26	102,15	657,26
Обед								
-	Огурец свежий	100	0,47	0	0,06	0,06	2,06	15,6
ТТК	Суп рыбный	300	3,65	1,22	5,65	1,45	15,68	217,87
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	12,35	11,25	12,01	0,09	3,68	212,38
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	8,25	0	2,65	2,65	38,25	217,1
-	Хлеб пшеничный	60	3,98	0	0,52	0,48	26,38	134,34
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0	0,48	0,48	16,68	88,53
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
Итого за 'Обед'		990	32,34	12,47	21,57	5,21	123,33	972,3
Итого за день		1550	55,96	46,55	40,25	10,47	225,48	1629,56

МЕНЮ

7 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	7,25	3,65	6,24	0,98	35,65	229,17
-	Батон с маслом	50/10	3,23	2,7	6,42	0,38	19,65	150,9
-	Фрукт	230	1,2	0	0	0	23,85	125,52
30/10	Чай с молоком	200	1,5	1,42	1,59	0,02	15,14	126,35
Итого за 'Завтрак'		740	13,18	7,77	14,29	1,38	95,67	631,94
Обед								
ТТК	Зеленый горошек отварной	100	3,54	0	0,65	0,65	18,25	93,71
14/2	Суп картофельный с крупой	300	4,26	0	6,25	5,35	22,65	241,51
18/7	Тефтели рыбные в соусе	100	10,02	8,23	7,02	2,21	10,02	174,72
32/3	Рагу из овощей	180	3,1	0	4,85	4,65	32,56	168,48
37/10	Напиток из шиповника	200	0,28	0	0,1	0,1	14,6	105,73
-	Хлеб пшеничный	60	3,98	0	0,52	0,48	26,38	134,34
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0	0,48	0,48	16,68	88,53
Итого за 'Обед'		990	23,84	8,23	19,87	13,92	141,14	1007,02
Итого за день		1730	37,02	16	34,16	15,3	236,81	1638,96

МЕНЮ

8 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюد)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная с маслом	250	7,36	3,25	8,65	3,54	33,21	257,01
ТТК	Яйцо вареное	40	12,23	12,23	4,45	0	16,68	76,35
ТТК	Батон с сыром	50/10	3,85	3,85	1,5	1,5	26,65	165,52
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	88,53
27/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,77
Итого за 'Завтрак'		600	30,38	22,23	18,54	6,24	121,49	722,18
Обед								
-	Огурец свежий	100	0,68	0	0,09	0,09	3,25	15,6
3/2	Борщ со сметаной	300/10	3,02	0	5,25	5,68	10,35	204,75
ТТК	Котлета из мяса свинины в соусе	100	12,35	11,25	12,01	0,09	3,68	212,38
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,35	0,04	3,65	0,99	42,53	220,72
-	Хлеб пшеничный	60	3,38	0	0,52	0,48	26,38	134,34
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0	0,48	0,48	16,68	88,53
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
Итого за 'Обед'		1000	29,42	11,29	21	7,81	123,47	962,8
Итого за день		1600	59,8	33,52	39,54	14,05	244,96	1684,98

МЕНЮ

9 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
19/5	Пудинг из творога с морковью	180	19,65	18,25	14,98	4,11	26,98	352,58
-	Молоко сгущенное	20	3,24	3,24	3,83	0	24,98	142,83
1/13	Хлеб с маслом	50/10	3,88	0,08	7,7	0,45	23,58	181,08
-	Фрукт	200	0,8	0	0	0	22,6	97
29/10	Чай с молоком	200	1,5	1,42	1,56	0,02	15,14	126,35
Итого за 'Завтрак'		660	29,07	22,99	28,07	4,58	113,28	899,84
Обед								
	Помидор	100	0,98	0	2,68	1,5	5,25	25,4
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	300	2,87	0,08	5,65	0,45	18,87	231,34
3/8	Мясо тушенное с овощами	250	17,65	16,54	17,35	8,52	32,54	373,61
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	16,01	105,73
-	Хлеб пшеничный	60	3,38	0	0,52	0,48	26,38	134,34
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	88,53
Итого за 'Обед'		960	28,42	16,62	26,9	11,65	119,9	958,95
Итого за день		1620	57,49	39,61	54,97	16,23	233,18	1858,79

МЕНЮ

10 день

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
2/4	Каша гречневая молочная с маслом	250	9,25	4,01	9,35	2,65	48,25	291,5
-	Батон с сыром	50/15	6,21	5,21	4,5	1,2	35,25	186,25
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	88,53
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,6	3,1	0	12,35	107,25
Итого за 'Завтрак'		565	21,36	33,18	17,55	4,45	116,7	673,53
Обед								
-	Огурец свежий	100	0,84	0	0,088	0,088	3,21	15,6
19/2	Суп картофельный с рыбой	300	10,35	10,23	8,98	5,68	21,35	224,34
6/9	Плов из мяса кур	250	21,65	16,98	16,98	3,84	43,12	529,26
-	Хлеб пшеничный	60	3,38	0	0,52	0,48	26,38	134,34
	Фрукт	230	0,8	0	0	0	22,6	97
-	Хлеб ржаной	50	2,64	0	0,48	0,48	16,68	88,53
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48
Итого за 'Обед'		1190	39,86	27,21	27,24	10,56	131,34	1175,55
Итого за день		1755	61,22	60,39	44,79	15,01	248,04	1849,08